

Herzinsuffizienz – wenn die Pumpleistung des Herzens beeinträchtigt ist

PRÄVENTION Eine Herzschwäche oder Herzinsuffizienz ist eine ernst zu nehmende und weit verbreitete Erkrankung. Durch einen gesunden Lebensstil kann sie verhindert werden. Prävention ist äusserst wichtig – denn komplett geheilt werden kann eine Herzinsuffizienz nicht.

Joëlle Anzévi

Ungewöhnliche Kurzatmigkeit und Müdigkeit, rasche und anormale Gewichtszunahme (2 bis 3 kg pro Woche), Wassereinlagerungen und geschwollene Beine... Das sind die Hauptsymptome von Herzinsuffizienz. Stellen Sie diese Symptome bei sich fest, sollten Sie möglichst zeitnah einen Arzt aufsuchen. Ein Kardiologe wird die Diagnose gegebenenfalls verfeinern können.

«Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko von Bluthochdruck und einer koronaren Herzkrankheit – und damit einer Herzinsuffizienz.»

Dr. Raluca Alexe, Kardiologin

Aber was genau passiert da im Körper eigentlich? «Das Herz arbeitet nicht mehr richtig!», antwortet Dr. Raluca Alexe, Leitende Ärztin bei der Abteilung Kardiologie am Spital von Sitten. «Bei einer Herzinsuffizienz kann der Herzmuskel so geschwächt sein, dass er nicht mehr genügend Blut durch den Körper pumpen kann. Organe, Muskeln und Gewebe erhalten nicht mehr genug Sauerstoff und Nährstoffe. Zudem sammelt sich Wasser in den Beinen, im Bauchraum und in der Lunge an.» Diese Krankheit ist nicht zu verharmlosen, denn sie beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Lebenserwartung der Betroffenen. «Wird die Krankheit nicht oder ungenügend behandelt, kann sie sich rasch verschlimmern und zu einer terminalen Herzinsuffizienz oder seltener zum plötzlichen Herztod führen.»

SO BEUGEN SIE EINER HERZINSUFFIZIENZ VOR

AUF TABAK VERZICHTEN
Rauchen und anderweitiger Tabakkonsum erhöht das Herzinfarkttrisiko und schwächt das Herz.

ALKOHOLKONSUM MÄSSIGEN
Übermässiger und regelmässiger Alkoholkonsum fördert Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

GEWICHT IM AUGE BEHALTEN
Unausgewogene Ernährung führt häufig zu Übergewicht und Adipositas.

SALZKONSUM MÄSSIGEN
Salz trägt zu Bluthochdruck und Herzdekomensation bei. Nehmen Sie höchstens 5 Gramm Salz pro Tag zu sich.

AKTIV UND IN BEWEGUNG BLEIBEN
Sport und körperliche Betätigung tun dem Herzen immer gut – sowohl bei kranken als auch bei gesunden Menschen.

MEDIZINISCHE BETREUUNG
Durch einen regelmässigen Gesundheitscheck können Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die zu einer Herzinsuffizienz führen können, frühzeitig erkannt werden.

ESH [STUDIO] / ADOBE STOCK

Wie kann einer Herzinsuffizienz vorgebeugt werden?

Diese Krankheit lässt sich vor allem durch einen gesunden Lebensstil verhindern. Dazu gehören ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und der richtige Umgang mit Stress. Die Prävention von Krankheiten, die zu einer Herzinsuffizienz führen können, ist ebenfalls wichtig. «Rauchen trägt indirekt zur Entwicklung dieses Herzleidens bei, da Tabakkonsum die Koronararterien beschädigt. Das sind die Arterien, die das Herz umgeben und den Herzmuskel versorgen. Übermässiger und regelmässiger Alkoholkonsum kann das Herz direkt schädigen. Es ist auch äusserst wichtig, Risikofaktoren für eine Herzinsuffizienz wie Bluthochdruck, Diabetes, Vorhofflimmern oder bestimmte genetisch bedingte Kardiomyopathien, das sind mechanische oder elektrische Störungen des Herzmuskels, frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.» Diese Empfehlungen gelten auch für Personen, die bereits an einer Herzinsuffizienz leiden. «In diesem Stadium ist es besonders wichtig, weniger Salz zu sich zu neh-

men. Salz verleitet den Körper nämlich dazu, Wasser einzulagern. Durch das zusätzliche Wasser im Körper wird es für das Herz schwieriger, richtig zu funktionieren. Deshalb ist es wichtig, Speisen nicht nachzusalzen. Ausreichend Bewegung hilft dabei, ein gesundes Körpergewicht zu erhalten. Zudem ist auf jeglichen übermässigen Konsum – Alkohol, Tabak usw. – zu verzichten.»

Optimierter Behandlungspfad zwischen Spital und Zuhause

Im Spitalzentrum des französischsprachigen Wallis CHVR gibt es seit drei Jahren einen spezifischen Behandlungspfad für Patienten mit einer Herzinsuffizienz, um die Versorgung der Betroffenen zwischen den verschiedenen Spitalabteilungen, insbesondere zwischen der inneren Medizin und der Kardiologie, zu vereinheitlichen. Die ambulante Betreuung ist vorübergehend und beinhaltet drei Sprechstunden nach dem Spitalaustritt, bis zur Kontrolle beim Kardiologen oder beim Hausarzt. «Die Ärzte stellen die klinische Betreuung des Pa-

tienten sicher, optimieren seine medikamentöse Behandlung und führen Untersuchungen hinsichtlich anderer Krankheiten durch, welche das Herzleiden weiter verschlimmern könnten», erklärt die Kardiologin. Der Patient wird bei diesen Sprechstunden dazu angeleitet, wie er mit seiner Krankheit im Alltag besser umgehen kann, um weitere Hospitalisationen zu vermeiden. Er lernt, auf Symptome wie geschwollene Beine und Gewichtsveränderungen zu achten. Zudem wird ihm in der Ernährungsberatung vermittelt, wie er seinen Salzkonsum kontrollieren kann. «Wenn die Patienten lernen, sich selbst um ihre eigene Gesundheit zu kümmern, kann der Teufelskreis wiederholter Hospitalisationen durchbrochen werden. Jeder weitere Spitalaufenthalt hat gerade bei älteren Menschen nämlich zur Folge, dass sie an Selbstständigkeit und funktionellen Fähigkeiten verlieren.» Dr. Raluca Alexe schliesst ab: «Diese Sprechstunden sind nicht obligatorisch, bieten den Patienten aber konkrete Ansätze, um selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun.»

DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

Leistungsverweigerung aus Gewissensgründen

Im Walliser Gesundheitsgesetz ist vorgesehen, dass jede Gesundheitsfachperson das Recht hat, Leistungen, die ihren persönlichen, ethischen oder religiösen Überzeugungen zuwiderlaufen, zu verweigern. Fälle, in denen die Gesundheit des Patienten* bei ausbleibender Behandlung unmittelbar oder schwer bedroht ist, bleiben vorbehalten. In diesem Fall müssen die Gesundheitsfachpersonen trotz allem etwas unternehmen. Die fragliche Leistung muss legal und medizinisch indiziert sein. Der Patient muss zudem seine Einwilligung dazu erteilen oder die Leistung verlangt haben. Die Verweigerung muss sich auf einen Eingriff oder auf die Beteiligung an einer spezifischen Behandlung beziehen. Sie darf nicht den Patienten an sich betreffen. Eine Verweigerung aus Gewissens- und Glaubensgründen kann

beispielsweise Themen wie freiwilligen Schwangerschaftsabbruch, Beihilfe zum Suizid, Sterilisation oder auch Impfung anbelangen. Weigert sich eine Gesundheitsfachperson, eine gewisse Leistung für den Patienten zu erbringen, so muss sie dem Patienten die nötigen Informationen geben, damit er eine andere Gesundheitsfachperson anfragen kann – und zwar innerhalb einer Frist, die das Risiko für den Patienten nicht erhöht. Es muss eine Behandlungsalternative angeboten werden. Durch eine Verweigerung aus Gewissensgründen kann sich die betreffende Gesundheitsfachperson aus einer Lage befreien, die ihren Überzeugungen zuwiderläuft. Die Leistungsverweigerung darf nicht dazu vorgebracht werden, dem Patienten eine gewünschte Leistung abzuschlagen. Die Ge-

sundheitsfachperson darf nicht Moralapostel sein, ein Werturteil abgeben oder versuchen, die Meinung des Patienten zu ändern. Sie darf dem Patienten auch keine medizinische Behandlung im Sinne ihres eigenen Gewissens oder Glaubens aufzwingen.

*Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermaßen.



Ludivine Détienne
Leiterin der Ombudsstelle
info@ombudsmann-vs.ch
Tel. 027 321 27 17

Partner



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit



www.gesundheitsförderungwallis.ch



www.lungenliga-ws.ch